

DE WARMTE VAN MANTELZORG

Een mantel houdt je warm. Hij omhult je en beschermt je tegen koude en regen. De bescherming die je mantel je biedt, wordt door mantelzorgers onbaatzuchtig aan hun naasten gegeven. Mantelzorgers nemen een aanzienlijk deel van de zorg op voor een zieke partner, een hulpbehoevende ouder, een familielid of een gehandicapt kind. Niet zelden zijn zij degenen die het voor patiënten mogelijk maken om thuis te blijven wonen. Mantelzorgers zijn onmisbaar maar ook onbetaalbaar in onze samenleving.

De meeste mensen kiezen er niet bewust voor om mantelzorger te worden. Door de ziekte of hulpbehoevendheid van een naaste nemen ze deze rol spontaan op. Mantelzorg kan ook georganiseerd worden, bijvoorbeeld bij een zwaar hulpbehoevende of bij een terminaal zieke persoon. Mensen die zich met deze persoon verbonden voelen, kunnen onderling afspraken maken voor de hulp en verzorging wanneer de noden te groot zijn om door één of enkele personen gedragen te kunnen worden.

Heel vaak echter blijft mantelzorg onopgemerkt. Soms zien we het als iets vanzelfsprekends, terwijl het zeker niet evident is om je eigen leven voor een (soms groot) deel opzij te zetten voor de zorg voor een ander. Mantelzorgers hebben het vaak ook niet gemakkelijk. De combinatie met de gezinstaken, het eigen werk en andere verantwoordelijkheden is niet evident. Daarom blijft er voor de mantelzorger vaak amper tijd over om aan zichzelf te denken.

Er zijn enkele factoren waar mantelzorgers best rekening mee kunnen houden om te vermijden dat ze zelf overbelast geraken. Mensen beseffen vaak niet dat ze mantelzorger zijn of komen geleidelijk aan in deze rol terecht. Ze beschouwen de zorg die ze bieden als vanzelfsprekend, ook als deze op den duur veel verder gaat dan de normale zorg binnen een relatie, gezin of familie. Als de zorg uiteindelijk te groot wordt, kan dit voor problemen gaan zorgen. Het zijn ook vaak de personen die altijd al een grotere zorg op zich hebben genomen binnen het gezin of de familie die het grootste of zelfs enige aandeel in de zorg opnemen. Familieleden die verder weg wonen, worden bijvoorbeeld minder vaak ingeschakeld. Dit kan er toe leiden dat de mantelzorger geïsoleerd en overbelast geraakt. Door een toenemende zorg wordt het aandeel vrije tijd en zorg voor zichzelf steeds kleiner. Er is geen tijd meer voor het eigen sociale leven. De mantelzorger krijgt op den duur geen ademruimte meer en kan gefrustreerd, oververmoeid en overbelast geraken. Het is belangrijk dat mantelzorgers dit beseffen zodat hulp kan gezocht worden voordat het zover komt.

De dag van de Mantelzorg, ieder jaar een mooi moment om alle mantelzorgers extra in de bloemetjes te zetten, om hen een hart onder de riem te steken en hen te bedanken voor hun eindeloze inzet. Een goed moment ook om er op te wijzen hoe belangrijk mantelzorgers zijn in onze samenleving. Zelfs in een perfect uitgebouwd professioneel zorgsysteem blijft mantelzorg van zeer groot en wezenlijk belang. Mantelzorgers vormen een onmisbare schakel in onze zorgzame samenleving. Hoe goed onze professionele zorg ook is uitgebouwd, het is essentieel dat mensen blijven zorgen voor elkaar.